**Alergia czy przeziębienie?**

**Przełom lutego i marca to dla wielu z nas moment, w którym po zimowych szaleństwach z utęsknieniem zaczynamy wyczekiwać wiosny. Pierwsze, cieplejsze dni często sprawiają jednak, że musimy zmagać się z… uciążliwym katarem. Dolegliwość tą często przypisujemy wirusom lub osłabionej odporności. A jak się okazuje, mogą to być objawy rozwijającego się uczulenia na pyłki drzew.**

W tym roku, ze względu na długo utrzymujące się niskie temperatury, rozpoczęcie sezonu pylenia rozpocznie się nieco później, niż zwykle. Co prawda pyłki wczesnokwitnących drzew w powietrzu obecne są już teraz, jednak staną się one dla alergików prawdziwym utrapieniem dopiero wraz z nadejściem ciepłych, bezdeszczowych dni.

*- Najwyższego stężenia pyłków leszczyny, olszy i topoli należy spodziewać się w marcu. Z kolei brzoza, buk i dąb najmocniej pylić będą w kwietniu i na początku maja – mówi dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska z Medicover Białystok.*

I dodaje: *Polska podzielona jest na 4 regiony pylenia roślin – w zależności od średnich wysokości temperatur i związanego z nimi czasu pojawienia się alergenów w atmosferze. Podlasie zakwalifikowane zostało do grupy nr 3, co oznacza, że sezon pylenia rozpoczyna się u nas ok. 7-10 dni po jego starcie w najcieplejszej części kraju.*

Aktualne dane dotyczące stężenia pyłków zawsze sprawdzić można w kalendarzach pylenia roślin oraz w prognozach pogody dla alergików.

**Objawy, które łatwo pomylić z czymś innym**

Najczęstszymi objawami rozwijającego się uczulenia na pyłki drzew są stan zapalny zatok oraz – tak często mylony ze „zwykłym” katarem – alergiczny nieżyt nosa. Jeśli zatem wraz z nadejściem cieplejszych dni zaczynamy zmagać się z napadowym kichaniem, wodnistymi wyciekami, uczuciem zatkanego nosa, świądem, łzawieniem, zaczerwienieniem oczu, chrypką czy kaszlem powodowanym ściekaniem wydzieliny, to ewidentny znak, że możemy mieć do czynienia z alergią, której z całą pewnością nie można lekceważyć.

*- Warto bowiem wiedzieć, że nieleczony stan zapalny błony śluzowej nosa może doprowadzić nawet do rozwoju astmy oskrzelowej – wszak nos to najbardziej dystalna część układu oddechowego – przestrzega specjalista Medicover Białystok.*

**Kolejne symptomy i diagnoza**

Co więcej, w gamę symptomów uczulenia na pyłki drzew wpisują się też wszelkiego rodzaju swędzące wykwity na odkrytych obszarach skóry, problemy z koncentracją oraz tzw. ogólne rozbicie dopadające nas np. po spacerze w słoneczny dzień.

*- Należy przy tym również pamiętać o ryzyku wystąpienia reakcji alergicznych po spożyciu określonych pokarmów - owoców pestkowych: jabłek, gruszek, brzoskwiń oraz śliwek, a także orzechów, bananów, liczi, kiwi, surowej marchwi czy niektórych przypraw (takich, jak pieprz, kminek, kolendra) – wykazujących reakcje krzyżowe z pyłkami drzew – opisuje dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska.*

W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących objawów należy zatem niezwłocznie udać się do lekarza. Pierwszym krokiem w tym wypadku będzie potwierdzenie tła alergicznego w wynikach testów diagnostycznych.

Pamiętajmy, że samodzielnie wdrażana terapia, z uwagi na nieodpowiednie leczenie, nigdy nie będzie skutecznym sposobem na uniknięcie np. przewlekłego stanu zapalnego. Właściwą kurację może zaproponować jedynie lekarz rodzinny lub alergolog kwalifikujący danego pacjenta do immunoterapii.

**Jak zminimalizować ryzyko ekspozycji**

W sytuacji, gdy zostanie już u nas zdiagnozowane uczulenie na pyłki roślin, nie pozostanie nam nic innego, jak minimalizować ryzyko ekspozycji i wnikliwie obserwować reakcje swojego organizmu po kontakcie z alergenem.

*- Z całą pewnością należy przy tym ograniczać swój pobyt na świeżym powietrzu w trakcie dni z najwyższym stężeniem pyłków w atmosferze i korzystać z mocno zabudowanych okularów przeciwsłonecznych (co pozwoli unikać kontaktu spojówek z pyłkami). Z kolei po powrocie do domu powinniśmy zmienić odzież (i trzymać ją poza sypialnią), a także zmyć z ciała ewentualne ziarna pyłków – podpowiada specjalista białostockiego Medicover.*

Najlepszą porą na dłuższe spacery będzie czas po obfitym lub długotrwałym deszczu. Podczas jazdy samochodem bezwzględnie zaś powinniśmy mieć zamknięte okna. Należy również sprawdzić czystość filtra przeciwpyłkowego w pojeździe. Ważne także jest, by za wszelką cenę unikać dodatkowego podrażniania śluzówek nosa i oczu przez kosmetyki, perfumy, środki czyszczące lub dym nikotynowy.